Win
Be The Winner

الإيجابية الواقعية: عدسات الحياة

هل شعرت يومًا أن رؤيتك للحياة مظللة، إما باللون الوردي البراق أو بالأسود القاتم؟

غالبًا ما يمرّ الإنسان بأيام يشعر فيها أن كل شيء ممتاز، وأيام أخرى يعتقد أن الحياة كلها مشاكل وتحديات. ولكن، ماذا لو أخبرتك أن سر التوازن النفسي والسعادة الجزئية يكمن في الطريقة التي ترى بها حياتك، أي ما نسميه "عدسات الحياة"؟

العدسات التي نرتديها في رؤيتنا للعالم حولنا، تحدد شعورنا الداخلي، وتصرفاتنا، وحتى قراراتنا. فالمتفائل الذي يرى العالم دائمًا ورديًا، قد يفاجأ عند مواجهة الواقع القاسي. والمتشائم الذي يرى كل شيء سلبيًا، قد يفوّت فرصًا ذهبية للنمو والتطور.

في هذا التمرين، سنقوم بتجربة عملية بسيطة تساعدك على استكشاف نظرتك الحالية للحياة، ومعرفة مدى توازنك بين الإيجابي، السلبي، والحيادي. هذا التمرين مستوحى من مبادئ التغيير والوعي ("قوة الآن" و"العادات السبع للناس الأكثر فاعلية")، التي تشدد على وعي الذات والصدق مع النفس كخطوة أولى نحو التغيير والتحسين المستدام.

1. الهدف

- معرفة كيف ترى الحياة الآن.
- تحديد مدى توازنك بين الإيجابي والواقعي.
- زيادة وعيك بنفسك وموقفك النفسي من الأحداث اليومية.

2. المدة

5–7 دقائق فقط، لكن تأثيرها قد يستمر معك أيامًا وأسابيع.

3. الأدوات المطلوبة

- ورقة بيضاء
- قلم أو أقلام ملونة إذا أحببت

4. خطوات التمرين

- رسم الدائرة: حضّر ورقة وارسم دائرة كبيرة في منتصفها. هذه الدائرة ستكون مرآتك لذاتك الداخلية.
- تقسيم الدائرة: قسّم الدائرة إلى ثلاثة أجزاء متساوية، مثل شرائح البيتزا.
- كتابة الأقسام:
  - الجزء الأول: "الأشياء الجيدة في حياتي الآن".
  - الجزء الثاني: "الأشياء الصعبة أو المزعجة".
  - الجزء الثالث: "الأشياء التي محايدة (ليست جيدة ولا سيئة)".
- الملء السريع: خذ 3 دقائق فقط لملء كل جزء بأول ما يخطر على بالك. لا تفكر كثيرًا، فالأفكار العفوية تكشف واقعك النفسي الحقيقي.

5. تحليل النتائج:

- إذا كان أحد الأجزاء فارغًا أو صغيرًا جدًا مقارنة بالآخرين، هذا يكشف أنك تميل إلى تضخيم جانب معين، سواء إيجابي أو سلبي، أو أنك تميل إلى إنكار الجانب المحايد.
- إذا كانت الثلاثة أجزاء ممتلئة تقريبًا بالتساوي، أنت أقرب إلى الإيجابية الواقعية، التي يوصى بها

6. التفسير النفسي:

التمرين بسيط لكنه عميق. يُظهر لنا كيف يمكن لعقولنا أن تركز على الجانب السلبي أو الإيجابي أو حتى تتجاهل الحقائق المحايدة. حسب نظرية التركيز النفسي، القدرة على رؤية الأمور بشكل متوازن تمكّننا من:

- اتخاذ قرارات أفضل بناءً على الواقع وليس الانطباع.
- تحسين العلاقات مع الآخرين لأننا ندرك أن الحياة ليست كلها صراع أو مثالية.
- تعزيز الصحة النفسية من خلال الاعتراف بمشاعرنا بكل ألوانها.

7. نصائح للتطبيق المستمر:

- كرّر هذا التمرين أسبوعيًا لتلاحظ تغير رؤيتك للحياة.
- جرّب ألوانًا مختلفة لكل جزء؛ الألوان تساعد العقل على تصنيف المشاعر بسهولة.
- شارك النتائج مع صديق؛ أحيانًا رؤية الخارج تساعدنا على فهم الداخل.

الخاتمة

عدسات الحياة ليست ثابتة؛ هي قابلة للتغيير والتعديل حسب ممارستك للوعي الذاتي. بمجرد أن تدرك كيفية رؤية الجوانب الإيجابية، الصعبة والمحايدة في حياتك، تبدأ رحلة التوازن الداخلي. ومع الوقت، يصبح لديك القدرة على مواجهة التحديات دون فقدان الأمل، والاحتفاء بالنجاحات دون غرور، وتقبل الأمور المحايدة كجزء من مسار الحياة الطبيعي.

"قوة الإنسان الحقيقية تكمن في إدراكه لما يملكه وما يفتقده، وعدم التعلق الشديد بأي منهما."

ابدأ اليوم بعدساتك الخاصة، واجعل حياتك أكثر وعيًا، توازنًا، وسعادة مستدامة.

Win
Be The Winner

تطبيق عدسات الحياة